1997, nr.2

**INZICHTSBODE**

# Vipassana-Sara

---

วัดพุทธวิหาร

เนเธอร์แลนด์

# วิปัสสนาสาร

## PREFACE:

Vipassana-sara can be translated as 'Insight Journal' and is published since more than 20 years, on the initiative of the senior Thai Buddhist monk and vipassana meditation teacher the Ven. P.K. Mettavihari, abbot of the Buddhavihara Tempel in Amsterdam. Our aim is to provide those, interested in vipassana meditation and Buddhist philosophy in general, with relevant and useful information. It also has the function of announcing vipassana meditation activities and retreats, led by the Ven. P.K. Mettavihari in the Netherlands and abroad. Finally it reports on Thai and Buddhist ceremonies, which take place in the Buddhavihara Temple, Papaverweg 7-c in Amsterdam, the Netherlands.

## RETREATS:

In the year 2000, three retreats will take place under the guidance of the Ven. P.K. Mettavihari:
*** 20 January - 2 February,**
*** 28 April - 7 May,**
*** 13 - 22 October.**
All three retreats will take place in the beautifully located ITC (Internationaal Theosofisch Centrum) in Naarden. Costs are f 62,- per day. Information and subscription: Jotika Hermsen (tel. 020-6264984).

# คำนิยาม

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ข้าพเจ้าได้รับการบรรพชาเป็นสามเณรและได้รับพระกรรมฐานเป็นครั้งแรกในชีวิตจากพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ คือเจ้าคุณพระอุดมวิชาญาณเถร ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ (ต่อมาได้เลื่อนสมณศักดิ์ขึ้นเป็นที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี)

การปฏิบัติของข้าพเจ้าครั้งแรกได้เริ่มต้นที่มณฑปพระธาตุภายในเขตพุทธาวาสของวัดมหาธาตุนั่นเอง ส่วนเจ้าคุณอาจารย์หลังจากที่ได้ประทานพระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้าแล้ว ท่านมีเวลาไม่มากจึงมอบหน้าที่สอบอารมณ์กรรมฐานของข้าพเจ้าแก่เจ้าคุณอาจารย์รองคือพระคัมภีรปรีชาญาณเถรแทน และกาลต่อมาเมื่อมีพระอาจาราย์จากพม่าอีก ๒ รูปได้เดินทางมาถึงตามคำขอร้องของหลวงพ่อใหญ่เจ้าคุณพระพิมลธรรมจากรัฐบาลพม่าในขณะนั้น พระอาจารย์สองท่านนั้น คือภทันตะ อาสภเถร กัมมัฏฐานาจริยะ กับพระอาจารย์อินทวังสะ รูปแรกมุ่งสอนวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนรูปหลังมุ่งสอนพระอภิธรรม ดังนั้นการสอบอารมณ์กรรมฐานของข้าพเจ้าช่วงนี้จึงขึ้นอยู่กับพระอาจารย์อาสภเถรชาวพม่าผ่านล่ามซึ่งเป็นพระนักศึกษาชาวพม่าที่ได้รับทุนมาเรียนที่มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยชื่อโฆสิต ปฏิบัติตอนอายุ ๑๔ ปีก็ได้ผลพอสมควร และได้หันไปเรียนด้านปริยัติคือเรียนนักธรรมและบาลีควบคู่กันไป สอบนักธรรมชั้นเอกได้ตอนอายุ ๑๘ ปีซึ่งเป็นชั้นสูงสุดของการสอบนักธรรมของคณะสงฆ์ ขณะนั้นพำนักอยู่ที่วัดใหญ่อินทาราม จังหวัดชลบุรีและเป็นเณรอุปัฏฐากเจ้าอาวาสคือหลวงพ่อเจ้าคุณพระไพโรจน์ภัทรธาดา หลวงพ่อวัดใหญ่สร้างกุฏิใต้ต้นจันทร์ให้อยู่เป็นเอกเทศจากพระเณรทั่วไปเพราะมีรั้วรอบขอบชิด มีประตูคอยเปิดปิดซึ่งอยู่ข้างกุฏิใหญ่สองชั้นของท่านนั่นเอง ทุกวันสวดพระปาฏิโมกข์จะมีพระแก่รูปหนึ่งจากสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม มาร่วมฟังสวดพระปาฏิโมกข์เป็นประจำ ท่านผู้นั้นคือหลวงพ่อเดือน เนื่องจำนงค์ ท่านเป็นเพื่อนสนิทของหลวงพ่อวัดใหญ่ตอนก่อนบวชยิ่งมาบวชแล้วยิ่งสนิทกันทางธรรมยิ่งขึ้น ทุกครั้งที่หลวงพ่อเดือนแวะมาฟังการสวดพระปาฏิโมกข์ท่านมักหาโอกาสสนทนาธรรมกับข้าพเจ้าเสมอ มีอยู่วันหนึ่งท่านได้ปรารภกับข้าพเจ้าว่าเณรก็อ่านตำรามามากแล้ว สมควรที่จะปลีกตัวออกไปเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสียบ้าง และตอนนี้พระอาจารย์อาสภเถรได้จากวัดมหาธาตุมาอยู่สอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่ประจำที่วิเวกอาศรมผู้เข้าปฏิบัติก็ยังมีไม่มากก็ควรที่จะไปปฏิบัติกับท่านอีกสักรอบ ข้าพเจ้าได้ฟังคำแนะนำชักชวนแล้วก็ตกปากรับคำชวนจากหลวงพ่อเดือนผู้หวังดีทันที เพราะได้เคยปฏิบัติกับพระอาจารย์อาสภเถรตอนเป็นสามเณรน้อยมาแล้วที่วัดมหาธาตุ พระอาจารย์ก็ท่านเดิมจะไปยากอะไร ยิ่งตอนนี้ท่านสอนเองพูดภาษาไทยไม่ต้องสอนผ่านล่ามเหมือนคราวก่อนอีกแล้วก็ยิ่งดีใหญ่ แม้ว่าการพูดด้วยสำเนียงพม่าของท่านจะฟังยากอยู่หน่อยแต่ก็ออกรสดี ฟังบ่อย ๆ เข้าก็ชินไปเอง บางครั้งคำไหนที่ฟังแล้วท่านเห็นว่าเรายังงง ๆ อยู่อีก ท่านก็

**WAT BUDDHAVIHARA**

Papaverweg 7c
1032 KD Amsterdam
The Netherlands
Tel.: (020) 636 31 04
Fax: (020) 636 32 89

**ขอเชิญทำบุญทอดกฐินสามัคคี**

ถวายวัดพุทธวิหาร นครอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์

เพื่อบูรณะหอสวดมนต์ ซึ่งประสพอัคคีภัย เมื่อวันที่ ๑๑ ส.ค. ๔๒

ในวันอาทิตย์ที่ ๑๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๒

ตามกำหนดการท้ายนี้

## THE KATHINA CEREMONY
## In support of refurnishment of the chanting hall
## The Buddhavihara Temple, Amsterdam, The Netherlands
## Sunday 14th November 1999

Venerable Phrakru Kraisonvilas (or Venarable P.K. Metthavihari), The abbot of the Buddhavihara Temple, has been undertaking his religious mission in the Netherlands for 27 years. To raise the money in support of the refurnishment of the chanting hall, damage by fire on 11 August this year, the Buddhist lay people, both Thai and Dutch, in the Netherlands, Germany and Belgium, will organise the Kathina Ceremony on Sunday 14th November 1999 in support of the expense with cost approximately 20,000 Gulden.

You are all welcome to take part of the ceremony. please bring along your food to offer to 9 monks some of whom coming from England and Germany.

**<u>Scheduled</u>**
Sunday 14 th November 1999

| | |
|---|---|
| 10.00 am | The monks start chanting in celebration of the Kathina. |
| 11.00 am | Offering food to the monks. |
| 12.00 pm | Lunch for all the participants. |
| 13.00 pm | A Dhamma talk. |
| 14.00 pm | The presentations of the Kathina to the monks. |

The monks chant the holy stanza of the blessings.
Any donation can be make by money transfer via the Temple bank account:

Ven. P.K. Metthavihari
Papaverweg 7 c
1032 KD Amsterdam
Tel:020-6363104 / 06 53267271 FAX: 0206363289
Bank: Rabo 323142664
Postbank: 2237503

demanded for a Thai temple. Here Buddhist ceremonies could take place like funerals and many other religious occasions. My teacher promised them to look for a proper place for a temple and for a monk to reside there. After this he went on to Japan.
When I arrived back in Thailand I received a telegram which mentioned that a place for a temple had been found and that I was sent back to America. I really wasn't willing to go because the time was too short, but no other monks were prepared to go. So I more or less didn't go to America out of my own intention.
After America I returned to Thailand. Here in Holland the Thai ambassador had made contact with Budhists and Thai people who had married with Dutch former prisoners of war. During the second World War these Dutch prisoners had been kept in Thailand for one or more years, and had married and come back to Holland with a Thai wife. These people too demanded for a Buddhist monk and temple here. So the ambassador sent a request the *Sangharaja* (the head of the *Sangha*, the community of monks) in Thailand. The *Sangharaja* contacted my teacher who arranged for me to come here. This time too I didn't go out of my own will but because of my obligation to listen to my *upajjhaya* (preceptor) and teacher. Therefor I came to Holland.

*Question: Was there any motive to spread meditation to the West? What is the benefit?*

*Answer:* Yes, it has been my intention for a long time to do this work. So to come and establish a Thai temple was not my intention at first. But I did it because of my obligation to my teacher and because I intended to spread the practice of meditation, since I had my own experience when I was a novice. I wanted to do that, I wanted people to experience the insight knowledge or the wisdom of Buddhism, the freedom that can be obtained through meditation practice. Because I had been in a long retreat myself as a *samanera* (novice) I was convinced that meditation could be practised by anyone. So I tried to share that but in Thailand as a junior monk I couldn't do much although I tried my best. This situation changed when I came to the West: here my position was high and independent, being the leader of the *Sangha* in Europe and in America. So I looked for the way, my own way, to spread meditation practice to Westerners as well as Easterners.

(by Frits Koster, August 1991)

WAT BUDDHAVIHARA
1032 K.D., PAPAVERWEG 7B+C
AMSTERDAM
NETHERLANDS

ที่ ศธ 0307/ 11652

ถึง วัดไทยในต่างประเทศ

อนุสนธิหนังสือกรมการศาสนา ได้นำส่งสำเนามติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ 15/2542 เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2542 ซึ่งมีมติเห็นชอบให้วัดทุกวัดสวดบทชยมังคลวรทานคาถา เพื่อถวายพระราชกุศลและถวายพระพรแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช เนื่องในมหามงคลวโรกาสที่จะทรงเจริญพระชนมายุครบ 6 รอบ 72 พรรษา นั้น

บัดนี้ คณะอนุกรรมการฝ่ายประสานงานการจัดพระราชพิธีเสด็จออกมหาสมาคมรับการถวายพระพรชัยมงคล แจ้งว่า ได้จัดทำกำหนดการพระราชพิธีเสด็จออกมหาสมาคมรับการถวายพระพรชัย-มงคล ณ สีหบัญชร พระที่นั่งอนันตสมาคม พระราชวังดุสิต ในวันที่ 5 ธันวาคม 2542 เวลา 10.30 น. ในการนี้ คณะอนุกรรมการฯ ขอให้แจ้งวัดไทยในต่างประเทศประกอบพิธีเจริญชัยมงคลคาถาดังกล่าวด้วย รายละเอียดตามคู่มือประกอบพิธีชัยมงคลที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ มหาเถรสมาคม ในการประชุมครั้งที่ 28/2542 เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2542 ได้มีมติเห็นชอบให้วัดทุกวัดทราบและถือปฏิบัติด้วยแล้ว

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป กรมการศาสนาขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

กรมการศาสนา
5 ตุลาคม 2542

ฝ่ายศาสนวิเทศ
โทร. 6285221
โทรสาร 6285221

Unbeneficial (*akusala*) karma:

1. Showing sexual misconduct (in the sense of causing damage).
2. Stealing.
3. Showing sexual misconduct (in the sense of causing damage).
4. Lying.
5. Spreading gossip.
6. Using (inproper) rude language; cursing.
7. Talking nonsense.
8. Possessiveness.
9. Bad intentions.
10. Holding on to a wrong comprehension of reality.

As already pointed out in the previous chapter: the quality of karma can hardly be determined by only looking at the act. In the end it is especially the motivation or the intention behind the act, which is decisive for the beneficial or unbeneficial quality of this act. In this perspective it isn't seen as unbeneficial to tell a white lie (for the good sake of it), or to set someone at ease by frivolous chatting. As a rule, the result or the fruit of our acts is sweet when its motivation was (karmically speaking) beneficial, and bitter when its motivation was unbeneficial.

The above mentioned principle makes it very hard, if not impossible, to judge someone on his/her moral behaviour. Particularly when it comes to complex ethical questions, there can be more than one motive at the same time. Also, intentions may be interpreted differently by outsiders. The rule of karma therefor appeals to the ability of introspection and observantness. It is us who are in the best position to (learn to) understand our true motives, and to make a distinction between what increases harmony and what doesn't.

(Chapter 5 of the recently published book 'Liberating Insight' by Frits Koster, published by Asoka, ISBN 90 5670 032 4)

- *รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘*
- *เว้นอบายมุข*
- *บำเพ็ญมัชชวิรัติ (เว้นการเสพของมึนเมา)*
- *บำเพ็ญจิตภาวนา*

๒.๓ จัดให้มีการบำเพ็ญบุญทางพระพุทธศาสนาที่วัด เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลในเวลาเช้าหรือเพลตามสะดวก ดังนี้

- เชิญชวนทายกทายิกามาร่วมทำบุญตักบาตรพร้อมกัน ณ สถานที่ซึ่งได้จัดเตรียมไว้
- พระภิกษุสามเณรพร้อมกัน ณ อาสน์สงฆ์
- ผู้เป็นหัวหน้าจุดเครื่องสักการะบูชาพระรัตนตรัยแล้วกล่าวนำคำบูชาและคำนมัสการพระรัตนตรัยผู้เข้าร่วมพิธีทั้งหมดกล่าวตามพร้อมกัน
- ประชาชนในพิธีกล่าวคำอาราธนาศีล ๕ พร้อมกัน
- พระเถระประธานสงฆ์ประนมมือให้ศีล
- ประชาชนกล่าวคำสมาทานศีลพร้อมกันด้วยการเปล่งเสียงดังฟังชัดจบแล้ว
- ผู้เป็นหัวหน้ากล่าวคำอาราธนาพระปริตร
- พระภิกษุรูปที่ ๒ หรือที่ ๓ ประนมมือกล่าวชุมนุมเทวดาว่า

*สรชฺชํ สเสนํ สพนฺธุํ นรินฺทํ*
*ปริตฺตานุภาโว สทา รกฺขตูติ*
*ผริตฺวาน เมตฺตํ สเมตฺตา ภทนฺตา*
*อวิกฺขิตฺตจิตฺตา ปริตฺตํ ภณนฺตุ*
*สคฺเค กาเม จ รูเป คิริสิขรตเฏ จนฺตลิกฺเข วิมาเน ฯเปฯ*
*ธมฺมสฺสวนกาโล อยมฺภทนฺตา ฯ*

- พระภิกษุสามเณรเจริญพระพุทธมนต์ (ตามสูตรและปาฐะที่มหาเถรสมาคมกำหนดไว้)
- ประชาชนร่วมกันถวายภัตตาหาร

นาที แล้วประนมมือตั้งกัลยาณจิตอธิษฐานถวายพระพรชัยมงคลว่า

*"ขอพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจงทรงดำรงมั่นอยู่ในสิริราชสมบัติ ทรงพระเกษมสำราญ ทรงพระชนมายุยิ่งยืนนาน ทรงปราศจากพระโรคาพาธ ภัยพิบัติ อุปัทวันตรายทั้งปวง ตลอดกาลเป็นนิจ เทอญ"*

จบแล้ว ประชาชนทั้งหมดหมอบกราบหรือลุกขึ้นยืนถวายความเคารพ ตามแบบที่กล่าวแล้วข้างต้น

- ประชาชนทุกคนยืนตรง ร้องเพลงสดุดีมหาราชาและเพลงสรรเสริญพระบารมีพร้อมกัน จบแล้วถวายความเคารพอีกครั้งหนึ่ง เป็นเสร็จพิธี

๓. ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ เวลา ๑๐.๓๐ น. ให้พระภิกษุสามเณรทุกวัดทั่วพระราชอาณาจักรประชุมพร้อมกัน ณ ที่อันสมควร แล้วเจริญชัยมงคลคาถาและชยมงคลวรทานคาถา (ตามแบบ) พร้อมทั้งย่ำฆ้อง กลอง ระฆัง ในขณะที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จออกมหาสมาคมรับการถวายพระพร ณ สีหบัญชรด้านทิศใต้พระที่นั่งอนันตสมาคม พระราชวังดุสิต ฯ (ดูหรือฟังการถ่ายทอดพระราชพิธี)

-------------

## Interview met de Eerwaarde P.K Mettavihari

*Abt van de Buddhavihara-tempel in Amsterdam*

*Vraag: Kunt u ons iets vertellen over uw jeugd en hoe u monnik werd?*

*Antwoord:* Ja. Ik werd geboren in een Boeddhistische familie in Oost-Thailand. Als kleine jongen was ik al geinteresseerd in het Boeddha beeld. Ik wist in die tijd niet wat Boeddha betekende, maar telkens als ik naar de tempel ging zag ik het beeld en wilde ik net zo zijn als die man die daar in de meditatiehouding zatIk zat daar regelmatig een half uur of langer, ik weet het niet meer precies. Maar ik weet nog dat ik soms uit huis verdween en dan naar de *Wat* (tempel) ging, alleen. Mijn zus kwam me dan zoeken, trof me dan zittend aan en bracht me telkens weer naar huis.
Toen ik wat groter was geworden ging ik naar school, en had niet veel tijd meer. Maar tijdens de meeste ochtenden gaf ik graag voedsel aan de monnikken als deze op *pindapata* (aalmoesronde) aankwamen. Toen ik klein was oefende ik dus bijna iedere ochtend *dana* (het geven).
Vervolgens ging ik naar de middelbare school. Toen ik 14 jaar was vond er een zomer-inwijdingsceremonie plaats, dus nam ik deel aan de gebeurtenis, heowel slechts tijdelijk. Als novice (nieuweling) ging ik op een keer naar een begrafenis van een arme man, die geen familie had. Een en ander werd gesponsord en georganiseerd door de tempel. De man's lichaam lag niet in de kist, dus kon ik zijn benen zien terwijl we gedroogde bloemen neerlegden voor de crematie. Ik was die nacht geschokt door hetgeen ik had gezien, en kon die nacht en een aantal nachten daarna niet slapen. Ik dacht *'Ik ga dood'*. omdat het beeld mij sterk bijbleef. Dit noemen we *marananus-sati* (denken aan de dood). Ik dacht dat ook ik op dezelfde wijze dood zou gaan, ik was er erg bang voor. Op een keer ging ik naar de begraafplaats, waar men het lichaam had begraven tot aan de crematie in de tempel. Het was in Chonburi. Ik zat naast het graf toen er een zwerm muskieten aankwam. Ze beten me in de linker arm, onbedekt door mijn gewaad. Het deed erg veel pijn. Ik vroeg mezelf af of ik die nacht zou sterven van pijn en angst. Daarna vervaagde mijn vraag, ik zonk weg en werd meegezogen in *samatha* (diepe absorptie door concentratie). Dit duurde een hele tijd, tot aan de volgende ochtend toen ik mezelf terugbracht.
Ik dacht dat dit iets moest betekenen en raakte meer geinteresserd in meditatie. Ik besloot aldus om mijn noviciaat te vervolgen, behield mijn kledij en keerde niet terug naar school.

*Vraag: Wat deed u toen u eerst een novice was en later een monnik?*

*Antwoord:* Als je novice of monnik bent volg je wat we noemen een seminarie. Dus als *samanera* (novice) moet je veel Boeddhistische teksten leren, en je moet examens afleggen in de *Dhamma-dtree* (1$^e$ graad), *Dhamma-dto* (2$^e$ graad) en *Dhamma-eek* (hoogste graad en eindexamen). Ik voltooide hen allemaal toen ik nog novice was. Hiernaast moet je ook Pali leren, eerst de grammatica en later de vertalingen van Pali naar Thai en andersom. Daarop is er een examen dat ik eveneens goed afsloot. Hiermee ontving ik de titel *Phra Maha*, die wordt erkend door de regering.

*Vraag: Beoefende u ook meditatie?*

*Antwoord:* Ja. Meditatie wordt niet georganiseerd door de *Sangha* (de gemeenschap der monnikken), maar het is iets dat uit jezelf komt. In de tempel waar ik verbleef, *Wat Mahadhatu,* bevindt zich een meditatie centrum. Ik kwam dus zo nu en dan met meditatie in aanraking.
Mijn eerste leermeester was Chao Khun Udomvicayana Thera, of zoals hij kort voor zijn dood werd genoemd, Chao Khun Dhammadhiraraj Mahamuni. In die tijd waren er ook twee leermeesters uit Birma, U Asabha Thera en U Indavamsa. Ik stond onder hun begeleiding. Ik heb dus direct contact gehad met meditatie.

*Vraag: Wat deed u naar het Westen toekomen?*

*Antwoord:* Ik had er aanvankelijk geen idee van naar het Westen te komen. Mijnleermeester Phra Bimuladhamma was door Paus Paulus VI uitgenodigd om Christenen te ontmoeten en een interreligieuze dialoog te voeren. Ik was gevraagd om zijn secretaris te worden en hem te vergezellen naar Europa. In die tijd (1970) maakten we een Dhamma tour, Thaise mensen bezoekend in Europa en Amerika.
Toen we in Amerika aankwamen was er net een ongeluk gebeurd. Een Thaise student was gedood bij een auto ongeval, dus werd ons gevraagd de begrafenis ceremonie te leiden, zoals we dat gewoon waren te

# KARMA

Tegenwoordig raakt het van oorsprong oosterse begrip *karma* meer en meer ingeburgerd in de Nederlandse taal en met name in 'new age' kringen wordt het regelmatig gebruikt.
In feite is het al een heel oud begrip. In de oude Indiase voor-boeddhistische filosofie werd karma vaak gezien als 'lotsbestemming': een min of meer vaststaande levensloop die bepaald werd door het verleden. Het werd gezien als iets dat statisch is en er werd in fatalistische termen over gedacht. Het Indiase kastensysteem is erop gebaseerd. De Boeddha was met dit begrip grootgebracht maar bracht hier als filosoof en leraar enkele revolutionaire veranderingen in aan. Dit hoofdstuk is vooral bedoeld om het begrip karma te verduidelijken vanuit een boeddhistische visie.

Allereerst het woord 'karma'. Dit woord is afkomstig uit het Sanskriet en betekent letterlijk 'daad' of 'handeling'. In het boeddhisme worden hiermee alle fysieke, verbale en mentale handelingen bedoeld die bewust en met opzet gewild zijn. Alle onvrijwillige, onbewuste en/of niet voorgenomen handelingen die we verrichten worden dus niet als karma beschouwd. Als je bijvoorbeeld per ongeluk een mier verplettert dan is dit geen karmisch geladen daad, als je het expres doet wel.

In de boeddhistische filosofie wordt niet uitgegaan van een hogere macht die ons dingen laat doen of waar we verantwoording aan hoeven af te leggen. Je hoeft dus niet bang te zijn voor het oordeel van een hogere macht maar we kunnen ons natuurlijk wel laten beïnvloeden door anderen. Handelingen die we doen door beïnvloeding van anderen zijn karmisch gezien minder krachtig en het resultaat of de vrucht *(vipāka)* zal dan ook minder zoet of bitter zijn.
Er wordt ook niet uitgegaan van een 'zelf' of een ziel die ons bepaalt; er is volgens de Abhidhamma (de 'Hogere Leer' of boeddhistische psychologie) louter sprake van een oorzaak-en-gevolg proces van lichamelijke en mentale processen, dat bepaald wordt door motieven en gewoontepatronen. Dit principe geeft natuurlijk een zeer grote verantwoordelijkheid voor je eigen functioneren. Je kunt immers weliswaar beïnvloed worden door anderen, maar je hebt uiteindelijk zelf de verantwoordelijkheid.

Aan karma (of *kamma* in het Pali) gaan drijfveren vooraf, generatoren die de machine laten draaien. Er worden zes drijfveren of *hetu's* genoemd: verlangen, haat, onwetendheid (gebrek aan realiteitsbesef) en de afwezigheid van deze drie. De eerste drie drijfveren of wortels zijn inherent aan onheilzaam karma, de laatste drie zijn verbonden met heilzaam karma.
Het is niet zo dat verlangen of haat verboden of zondige emoties zijn, maar het is louter een constatering dat deze emoties direct of indirect schade of pijn veroorzaken als je er niet goed mee om kunt gaan. Er is in het boeddhisme dan ook niet zoiets als 'het voor altijd je gezicht verloren hebben'. Ook het begrip '(eeuwige) zonde' wordt niet gekend. Vergissingen en fouten komen immers voort uit onwetendheid; iets wat op dat moment niet bekend was, niet goed begrepen werd of verkeerd geïnterpreteerd werd.

Bij de laatste drie wortels dient nog te worden opgemerkt dat alleen de afwezigheid van verlangen, haat en onwetendheid al als heilzaam wordt gezien en dat de tegenpolen (vrijgevigheid, liefdevolle vriendelijkheid en wijsheid) een sterkere kwaliteit van heilzaam karma inhouden.
In de boeddhistische geschriften worden tien duidelijk herkenbare soorten van heilzaam en onheilzaam karma genoemd, die voortkomen uit de zes bovengenoemde drijfveren of wortels:

Heilzaam *(kusala)* karma:
1. Het beoefenen van vrijgevigheid.
2. Het volgen van een ethische, harmonie-bevorderende gedragscode.
3. Het beoefenen van meditatie.
4. Het respectvol omgaan met jezelf en met anderen.
5. Het je dienstbaar en onzelfzuchtig opstellen.
6. Het delen van goede verdiensten met anderen.
7. Het vreugde scheppen in het geluk en de welvaart van anderen.
8. Het lezen over, luisteren naar en praten over onderwerpen die de harmonie en bewustwording bevorderen.
9. Het uitleg geven over de dhamma.
10. Het corrigeren van de eigen blinde vlekken.